



30 Μαρτίου 2020



ΛΟΓΙΚΗ και υπευθυνότητα: Ο νικηφόρος δρόμος στην αντιμετώπιση του COVID-19.

** του Τιμόθεου Κ. Παπαδόπουλου*

Ας αντιληφθούμε τα γεγονότα όπως εξελίσσονται.

Ερώτημα 1: Είμαστε σε «εμπόλεμη» κατάσταση; Απάντηση: Ναι. Γιατί; Επειδή για να αντιμετωπίσουμε έναν «αόρατο» εχθρό, τον κορωνοϊό, υποχρεούμαστε να #ΜένουμεΣπίτι, να αλλάξουμε τις συνήθειές μας και να λειτουργήσουμε σε μια νέα, πρωτόγνωρη καθημερινότητα. Πιο συγκεκριμένα, να αποφεύγουμε κοινωνικές εκδηλώσεις και συναναστροφές, αναπόσπαστο συστατικό της υγιούς μεσογειακής μας ζωής (Pietri, Paraiοannου, & Stefanadis, 2017, *Nature*). Να διατηρούμε τα χέρια μας καθαρά, ώστε να αποκλείσουμε την πιθανότητα ο ιός να εισέλθει μέσω των κυττάρων του οφθαλμικού, ρινικού ή στοματικού βλεννογόνου στον οργανισμό μας και, γενικότερα, να αποστειρώνουμε το περιβάλλον μας (<https://www.hopkinsmedicine.org/coronavirus/index.html>). Να αντιστεκόμαστε σθεναρά στην εύλογη ανησυχία που προκύπτει από την ξαφνική – και σε ορισμένες περιπτώσεις μαζική – απώλεια της ανθρώπινης ζωής. Η τρέχουσα καθημερινότητά μας απέχει πολύ από ό,τι έχουμε μάθει να ορίζουμε ως κανονικότητα. Γι' αυτό είμαστε σε «εμπόλεμη» κατάσταση.

Ερώτημα 2: Μπορούμε να αντιμετωπίσουμε μια κατάσταση όπως αυτή; Απάντηση: Ναι. Γιατί; Όπως και σε κάθε άλλη «εμπόλεμη» κατάσταση, κοιτάζουμε **ποια όπλα** έχουμε στη διάθεσή μας



για να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα. Η πρωτοφανής κατάσταση που ζει η ανθρωπότητα αποτελεί τεράστια δοκιμασία όλων των εθνών, της ανθρωπότητας στο σύνολό της. Ταυτόχρονα, αποτελεί δοκιμασία για όλες τις κυβερνήσεις. Το **πρώτο** όπλο που έχουν τα κράτη στη διάθεσή τους είναι οι κυβερνήσεις τους. Η κατάσταση έχει ξεφύγει στην Ιταλία και στην Ισπανία, καθώς οι ενέργειες των κυβερνήσεών τους βασίστηκαν σε λανθασμένες εκτιμήσεις και ατολμία. Η κατάσταση δείχνει ότι μπορεί να ξεφύγει στη Γαλλία, τη Μεγάλη Βρετανία και ακόμη περισσότερο στις Η.Π.Α., καταδεικνύοντας την επικινδυνότητα της αμφιταλάντευσης σε κρίσιμες ώρες και, κατ' επέκταση, την αξία της ταχείας λήψης αποφάσεων με γνώμονα την ανθρώπινη ζωή. Η κατάσταση σε χώρες πρωτίστως όπως η Κίνα και η Νότια Κορέα, και δευτερευόντως η Ελλάδα και η Κύπρος δείχνει να βρίσκεται υπό έλεγχο, διότι οι κυβερνήσεις τους έλαβαν γρήγορα τολμηρές αποφάσεις βάζοντας σε πρώτη μοίρα την αξία της ανθρώπινης ζωής. Το πρώτο όπλο δίνει χώρο στη δράση του **δεύτερου** όπλου που είναι το σύστημα υγείας των κρατών. Η πορεία και η μορφή εξάπλωσης της νόσου καταδεικνύουν ότι οι χώρες που έλαβαν εγκαίρως δραστικά μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης καταφέρνουν καλύτερα να στηρίξουν το σύστημα υγείας και να προσφέρουν υπηρεσίες σε όσους τις χρειάζονται ή θα τις χρειαστούν (<https://medium.com/@tomaspueyo/coronavirus-act-today-or-people-will-die-f4d3d9cd99ca>). Για να μπορέσουν όμως τα δύο όπλα που αναφέρθηκαν να επιτύχουν τους στόχους τους χρειάζεται να ενεργοποιηθεί το **τρίτο** και σημαντικότερο όπλο, οι πολίτες. Οι πολίτες καλούνται αυτές τις κρίσιμες ώρες να αντιληφθούν ότι η χώρα τους, ενδεχομένως η ανθρωπότητα στο σύνολό της, βρίσκονται σε κατάσταση «έκτακτης ανάγκης» κι ότι η **υπεύθυνη ανταπόκριση** στα περιοριστικά μέτρα που ανακοινώνουν οι κυβερνήσεις θα αυξήσουν εκθετικά τις πιθανότητες καθυστέρησης της εξάπλωσης του ιού και συνακόλουθα της κρίσιμης περίθαλψης που θα χρειαστούν συνάνθρωποί μας.

Ερώτημα 3: Μπορώ να αντιμετωπίσω ως άτομο μια κατάσταση όπως αυτή; Απάντηση: Ναι. Πώς; Στηριζόμενοι στο συνειδητό και όχι στο ασυνείδητο, στη λογική και όχι στο συναίσθημα. Η συνείδησή μας αποτελεί μια συλλογική νευρωνική προσπάθεια, καθώς διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου συνεργάζονται για να δημιουργήσουν συνειδητές εμπειρίες. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος διαθέτει πολλούς νευρώνες – πολλούς περισσότερους από εκείνους άλλων θηλαστικών, γεγονός που μας επιτρέπει να **μπορούμε να δημιουργήσουμε γνώση και να διαμορφώσουμε συνειδητή συμπεριφορά** (Herculano-Houzel, 2009, *Front Hum Neurosci*). Γι' αυτό παραμένουμε ήρεμοι για να μπορούμε να λαμβάνουμε υπεύθυνες και ορθές αποφάσεις. Το παρατεταμένο άγχος αυξάνει τη ροή αίματος σε περιοχές του εγκεφάλου που μας επιτρέπουν να είμαστε σε συναισθηματική εγρήγορση, με αποτέλεσμα να κάνουμε εύκολα λάθη (Hasler et al., 2007, *J Neurosci*). Επομένως, για να παραμένουμε σε εγρήγορση και να αντιμετωπίζουμε αποτελεσματικά τα ερωτήματα και τις ανησυχίες που προκύπτουν και για να μπορούμε να επανακτήσουμε τις ελευθερίες μας, όταν αυτή η κρίση θα έχει παρέλθει και να περιορίσουμε ή να εξαλείψουμε τις όποιες πιθανές



παρενέργειες των «καθεστώτων έκτακτης ανάγκης», χρειάζεται να αξιοποιούμε τις σημαντικές νοητικές δυνατότητες που διαθέτουμε.

Επομένως, **επιστρατεύστε τη θέληση για μάθηση και γνώση**. Εμπιστευτείτε την περιοδική ενημέρωση από επίσημες πηγές, όχι τις ανεύθυνες διαδόσεις. Ένα σημαντικό προτέρημα της σημερινής τεχνολογικής κοινωνίας είναι ότι οι επιστήμονες έχουν μάθει να συντονίζουν μεγάλα δίκτυα συνεργασιών που δεν αναγνωρίζουν σύνορα και χώρες. Αυτό πράττουν και τώρα. Ήδη μέσω σημαντικών κοινοπραξιών επιχειρείται πανεθνικά η αναζήτηση αποτελεσματικών αντικών φαρμάκων, ενώ εξελίσσεται παράλληλα η πανανθρώπινη προσπάθεια για την ανάπτυξη εμβολίου. Ο αριθμός των πανεπιστημιακών εργαστηρίων, ιδρυμάτων και εταιρειών που εργάζονται ταυτόχρονα αναδεικνύει τη σοβαρότητα του εγχειρήματος. Δεδομένης της παγκόσμιας κινητοποίησης, τα καλά νέα θα προκύψουν σύντομα.

Στηρίξτε την υπέρμετρη προσπάθεια που καταβάλουν οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, ώστε αυτοί στις επόμενες κρίσιμες μέρες και εβδομάδες να καταφέρουν να περιθάλψουν καλά όλους όσους από εμάς το χρειαστούν. Αναγνωρίστε τον ρόλο που διαδραματίζουν για να σώσουν ζωές και να κρατήσουν όλους εμάς και τους αγαπημένους μας ασφαλείς. Ευρισκόμενοι στην πρώτη γραμμή, αρκετοί από αυτούς έρχονται αντιμέτωποι με μία πρωτοφανή κατάσταση που δεν έχουν συναντήσει ποτέ προηγουμένως στην επαγγελματική τους ζωή. Δώστε τους δύναμη #Μένοντας Σπίτι.

Αξιολογείστε ορθά τη δυνατότητα που έχετε **να βρίσκεστε σπίτι**, σε ένα περιβάλλον προστατευμένο, συγκριτικά με όλους εκείνους τους συμπολίτες μας που, επίσης, συνεχίζουν να προσφέρουν υπηρεσίες που αφορούν την ασφάλεια υγείας και την εύρυθμη λειτουργία της κοινότητας, όπως στις επιχειρήσεις τροφίμων και οικιακών αναγκών, στα φαρμακεία, στις τράπεζες, ή σε άλλες συναφείς δομές.

Αντιμετωπίστε την πραγματικότητα με αποφασιστικότητα, καθώς η αποφυγή της δεν αποτελεί επιλογή. Η αντιμετώπιση της κατάστασης, επαναλαμβάνω, απαιτεί **λογική**, όχι συναίσθημα. Συνετές αποφάσεις και δράσεις από όλους, κυρίως τους πολίτες. **Δρω υπεύθυνα, δρω με λογική, σημαίνει ότι βοηθώ τον εαυτό μου και τους άλλους**. Κι αν μπορώ, προσφέρω εθελοντική βοήθεια, όπου χρειαστεί. Με τον τρόπο αυτό, βοηθώ τις κυβερνήσεις και τους ερευνητές να κερδίσουν χρόνο, με τους πρώτους για να στήσουν μηχανισμούς στήριξης των συστημάτων υγείας και τους δεύτερους να προχωρήσουν με την ανακάλυψη εμβολίων και θεραπευτικών σκευασμάτων.

Και τέλος, όπου κρίνεται δυνατό, **αξιοποιήστε το χιούμορ**, καθώς αποτελεί ένα σημαντικό όπλο στις δύσκολες στιγμές και βοηθάει στην αντιμετώπιση του άγχους (Abel, 2008, *Humor*). Η κυκλοφορία έξυπνων και σύντομων μηνυμάτων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενισχύει αυτή την προσπάθεια και φαίνεται να αποδίδει.



Πανεπιστήμιο
Κύπρου

Η επιβράβευση των προσπαθειών όλων μας θα είναι η νίκη απέναντι στον ιό και η επιστροφή στην κανονικότητα. #ΘαΤαΚαταφέρουμε, γιατί μας αξίζει. Ας είμαστε λογικοί.

Καθηγητής Τιμόθεος Κ. Παπαδόπουλος

Τμήμα Ψυχολογίας

Πανεπιστήμιο Κύπρου